ȚARA ÎN EPOCA MARILOR ÎMPLINIRI SOCIALISTE

(Urmare din pag. 1)

Ne mîndrim cu impresionante ctitorii în toate sectoarele vieții materiale și spirituale, cu grandioase opere realizate **cu poporul și pentru popor.** De la marile hidrocentrale de pe Dunăre și de pe riurile țării la falnicele și modernele cetăți ale industriei, de la „magistralele albastre" la magistralele metroului bucureștean și la Transfăgărășan, de la noua și splendida matcă a Dîmboviței la noile și superbele edificii edilitare ale Capitalei sau la cele care dau atîta frumusețe tuturor așezărilor patriei, totul vorbește clar și convingător despre înfăptuirile acestei epoci glorioase, despre contribuția decisivă, de inestimabilă valoare pe care ilustrul conducător al partidului și al țării, tovarășul **Nicolae Ceaușescu,** neîntrecut strateg și gînditor vizionar, Erou între eroii neamului, strălucită personalitate a contemporaneității, și-a adus-o și și-o aduce, cu pilduitor patos revoluționar și înalt spirit patriotic, la jalonarea drumului mereu ascendent al României socialiste spre culmi tot mai înalte de progres, civilizație și bunăstare, în deplină independență și suveranitate. Un drum care se oglindește limpede și stimulator în documentele Plenarei din iunie a C.C. al P.C.R. — proiectul **Programului-Directivă** și **Tezele pentru Congresul al XIV-lea al partidului** —, documente prefigurînd dezvoltarea economico-socială a patriei în cincinalul 1991—1995 și în perspectivă pînă în anul 2010. Dînd o înaltă prețuire vastei și neobositei activități a conducătorului partidului și statului, Plenara C.C. al P.C.R. din iunie a hotărît — iar comuniștii, întreaga națiune și-au exprimat entuziasta lor aderiune — ca tovarășul Nicolae Ceaușescu să fie reales, la Congresul al XIV-lea din noiembrie, în suprema funcție de secretar general al partidului, acest act politic fundamental reprezentînd garanția sigură a continuării neabătute a înfăptuirilor revoluționare pe calea construirii societății socialiste și comuniste.

La cea de a 45-a aniversare a Eliberării, educația fizică și sportul din țara noastră se prezintă cu remarcabile realizări. Și în acest caz se poate vorbi de o adevărată cotitură conceptuală și organizatorică deschisă de Congresul al IX-lea al partidului, educația fizică și sportul devenind, prin lege, **activități de interes național** și avînd ca obiectiv fundamental cuprinderea întregului tineret și întărirea stării de sănătate a poporului nostru, creșterea vigorii și capacităților creatoare ale tuturor cetățenilor patriei. O dezvoltare fără precedent a cunoscut sportul de masă, care a cuprins treptat peste o treime din populația țării, un moment de vîrf reprezentîndu-l apariția, din inițiativa secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, a competiției sportive naționale „Daciada", întrecere de amploare, adevărată olimpiadă a sportului românesc, care oferă tineretului patriei un generos cadru educativ-formativ, un nesecat izvor de sănătate și, totodată, de talente necesare sportului de înaltă performanță.

În această emulativă și efervescentă activitate, beneficiind de sprijinul constant al partidului și statului, personal al tovarășului Nicolae Ceaușescu, mișcarea noastră sportivă a realizat bilanțuri impresionante, atît în domeniul bazei materiale a sportului — care înregistrează peste 16 000 de arene, de la cele simple pînă la acelea cu un grad înalt de complexitate —, în cuprinderea maselor largi de tineri și vîrstnici la practicarea exercițiului fizic — peste 8,5 milioane de participanți la Daciadă —, cît și în afirmarea performerilor români în marile competiții internaționale, la Jocurile Olimpice, campionatele mondiale și europene, la alte întreceri de amploare. În acest context, este de subliniat prestigiul deosebit pe care România socialistă și l-a creat și pe plan sportiv în **„Epoca Nicolae Ceaușescu".**

Marile succese obținute în activitatea sportivă de masă și de performanță își află argumentul esențial — fapt subliniat cu pregnanță în **Mesajul** adresat recent de secretarul general al partidului Conferinței pe țară a mișcării sportive din iulie a.c. — în condițiile deosebite asigurate de partidul și statul nostru dezvoltării permanente a acestui domeniu. Iată de ce, la marea noastră sărbătoare națională, tineretul țării, toți practicanții exercițiului fizic și sportului își exprimă adînca lor recunoștință față de tovarășul **Nicolae Ceaușescu,** față de tovarășa **Elena Ceaușescu** pentru grija constantă ce le-o arată. Și se angajează să-și sporească eforturile în realizarea unei pregătiri multilaterale pentru muncă și viață, precum și a unor performanțe internaționale demne de înaltul prestigiu de care România socialistă se bucură astăzi în lume.

COMPETIȚII SUB SEMN OMAGIAL

În țară a continuat suita de acțiuni și întreceri sportive dedicate Zilei de 23 August, marea sărbătoare națională a poporului român. Iată cîteva din relatările corespondenților noștri referitoare la aceste competiții omagiale.

PRAHOVA. Asociațiile sportive din reședința județului, ca și cele de pe întreg cuprinsul prahovean, au inițiat numeroase concursuri, pe discipline, consacrate Zilei de 23 August. Astfel, A. S. Prahova, a Întreprinderii „1 Mai" din Ploiești, a angrenat în pasionante întreceri peste 6 000 de lucrători, reprezentînd 21 de secții și servicii din cunoscuta citadelă muncitorească. Pe primele locuri s-au situat: secția Montaj-general la handbal masculin și Utilaj-complex la handbal feminin, secția Mecanoenergetic la volei masculin și secția Mecanică 2 la volei feminin, secția Mecanică 8 la tenis (echipe mixte), secția Mecanică 2 la tenis de masă (echipe mixte), șah (echipe mixte) și atletism. În curs de finalizare este și competiția de fotbal, la care iau parte 15 formații. Printre evidențiați în aceste întreceri: lăcătușul Florica Voicu, subinginerul Viorica Lacustoiu, lăcătușul Gheorghe Nițu, inginerul Dragoș Badea (la handbal), tratamentistul Elena Sălceanu, sudorul Carmen Petrescu, lăcătușul Gheorghe Sălceanu, inginerul Valentin Marinescu (la volei), lăcătușul Roxana Carpen și inginerul Romeo Hanganu (la tenis), lăcătușul Liliana Bucurescu și șoferul Florea Burghiu (la tenis de masă), telefonista Florentina Diac și subinginerul Daniel Poteca (la șah), electricianul Luminița Olteanu, lăcătușul Liliana Dumitru și Adrian Enache, strungarul Spirache Panait (la atletism). **(O. BĂLTEANU).**

VRANCEA. Pe un stadion complet reamenajat, cu tribune mărite, cu cabine renovate, cu teren regazonat, cu o frumoasă tabelă electronică, la Adjud s-a desfășurat o competiție fotbalistică dotată cu „Cupa 23 August", la care au fost prezente divizionarele C din județ. În finală, Celuloza Adjud a întrecut pe Tricotex Panciu cu 2—0 (prin golurile mareate de Tănase). **(Al. SÎRBU)**

BIHOR. Și în acest județ a fost organizată o întrecere a echipelor de fotbal (32 de participante) din Divizia C, din campionatul județean și din campionatul municipal. Ultimele partide vor avea loc în aceste zile. Totodată, comisia județeană de popice a oferit posibilitatea popicarilor să se întrecă, mai întîi în serii eliminatorii, ulterior într-o fază finală (în curs de desfășurare), în joc fiind pusă, de asemenea, o cupă cu semnificație omagială. **(I. GHIȘA).**

HUNEDOARA. Uniunea Județeană a Cooperativelor Meșteșugărești, în colaborare cu conducerea asociației sportive Voința Hațeg, a organizat două concursuri dotate cu „Cupa 23 August", unul de popice, altul de tenis de masă. La aceste competiții au luat parte jucători din asociațiile sportive Voința din Deva, Petroșani, Lupeni și Hațeg. În întrecerea de popice, primii clasați la individual seniori au fost Leonida Ruha, Ioan Vlăiconi (ambii din Hațeg) și Nicu Diciuc (Petroșani), iar pe echipe: Voința Hațeg, Voința Deva și Voința Petroșani; la individual juniori, cei mai buni s-au dovedit Petrică Cristian, Marinel Bulgăr și Ioan Toader (toți din Deva). Pe podiumul de premiere, la tenis de masă, au urcat Virgil Murariu (Deva), Silviu Musteață și Gheorghe Jeican (ambii din Lupeni). **(N. SBUCHEA).**

Insemnări

LA STRĂULEȘTI, VERITABILĂ PERLĂ DE AGREMENT A CAPITALEI

Situat pe malul lacului al cărui nume îl poartă, **Complexul Străulești** al B.T.T. și al unității de agrement, alimentație publică și cazare reprezintă o adevărată oază pentru mulți dintre locuitorii Capitalei. Un complex excelent dotat, cu bazine de înot (2), terenuri pentru fotbal, tenis (2), handbal și — comun — pentru baschet și volei, precum și o bază de ambarcațiuni populare.

Amabil ca întotdeauna, **Constantin Pîntecan,** director-adjunct al Complexului Străulești, ne pune în temă cu bogatul program de activități sportive inițiate și organizate în această perioadă. În primul rînd, o competiție a fruntașilor (inițiativă a C.C. al U.T.C. și B.T.T.) cu participarea prin rotație, în decurs de o săptămînă, a unor invitați din toate județele țării; la data vizitei noastre, din Bihor, Cluj și Bistrița-Năsăud. Tineri care s-au evidențiat în producție, în întrecerea organizată în cinstea Zilei de 23 August. Paralel cu activitățile sportive propriu-zise au loc vizite în Capitală, cu prezentarea marilor construcții ridicate în „Epoca Nicolae Ceaușescu", cea mai fertilă din istoria poporului nostru, în stațiunea Costinești sau la punctul turistic Pîrîul Rece, programe cultural-artistice. La dispoziția tinerilor utecîști fruntași în producție se află puncte de documentare și informare politică, o publicație de sezon, „Caiete de vacanță", un centru de vînzare a cărții, o emisiune specială „Radiovacanța" etc. Participanților la activitățile cultural-artistice și sportive li se oferă premii și diplome, în seara de bilanț, cu muzică și dans, într-o ambianță de neuitat.

Și tot la Complexul Străulești pot fi întîlniți tineri din întreprinderile sectorului 1 (pe teritoriul căruia este situată această frumoasă amenajare), prezenți în concursuri de șah, jocuri de plajă și de tabără, la întreceri de bărci și hidrobiciclete etc. Aceeași atmosferă antrenantă, de destindere, de bucurie și veselie.

O invitație pentru oricine de a-și petrece o zi din timpul liber, un loc de refugiu, în aceste zile de caniculă, de odihnă activă pe care cei ce deserveso Complexul de la Străulești caută — și reușesc de fiecare dată — să o facă cît mai agreabilă.

Alexandru RUSU, coresp.

O „repriză" cu supergreul Ion Grigoraș:

AȘTEPTĂM CU ÎNCREDERE „MONDIALELE" DE LUPTE

La recent disputatele Campionate Naționale de greco-romane, supergreul dinamovist Ion Grigoraș a intrat din nou în posesia titlului la categoria 130 kg. A șasea sa victorie consecutivă în întrecerile interne, la numai 25 de ani Grigoraș devenind, din acest punct de vedere, „decanul" luptătorilor în activitate.

— Să fie mai greu de detronat campionii categoriilor mari?

— Așa s-ar părea, dovadă că recordul absolut în materie îl deține un „greu", actualul meu antrenor de club, Nicolae Martinescu, neînvins în țară 18 ani consecutivi! După ce mai înainte Francisc Cocoș adunase, mi se pare, nouă titluri, iar după nea Martinescu apăruse actualul meu antrenor de la lot, Victor Dolipschi, și el aureolat de opt victorii în campionatele interne.

— Și lista ar putea fi întregită: Vasile Pușcașu (la libere) a devenit de 12 ori campion al categoriei 100 kg, Vasile Andrei — de 11 ori la aceeași categorie, dar a greco-romanelor...

— Exact. Deci s-ar părea că e vorba de o regulă. Și, într-adevăr, la categoriile mari apar mult mai greu luptătorii de reală valoare și tocmai de aceea, cînd apar sînt foarte greu de depășit ani în șir.

— I-ai urmat la „șefie" lui Victor Dolipschi; v-ați întîlnit vreodată în meci direct?

— Nu. Dînsul s-a lăsat îndată după ce a cucerit medalia de bronz la Los Angeles. N-a mai concurat la „naționale", iar eu am devenit pentru prima dată campion în acel an.

— După ce mai fuseseși de două ori campion al juniorilor, nu?

— În 1982 și 1983. Luptînd inițial la 87, apoi la 90 kg, în fine la 100. Am trecut la lupte după ce jucasem doi ani handbal, dar mi-am zis că la lupte voi deveni mult mai rapid un „solid". Aveam multă forță, sînt copil de la țară, muncit de mic, dar eram slab ca un țîr. Și voiam să arăt și eu ca lumea, nu să... rîdă fetele de mine.

— S-a întîmplat, se mai întîmplă să rîdă?

— Asta mă interesa pe atunci, nu și acum. În prezent singurul lucru important este să nu rîdă cineva de mine după ce am coborît de pe saltea.

— Cu un titlu mondial de juniori în 1983, cu un titlu de vicecampion mondial al seniorilor în 1985, cu alte numeroase victorii internaționale, nu prea ar fi motive.

— Toate acestea au fost, iar ce a fost se uită repede. Trebuie să-ți reconfirmi mereu cota. De aceea, singurul gînd îl constituie apropiatele campionate ale lumii din Elveția; dar le aștept cu încredere, atît în ceea ce mă privește, cît și referindu-mă la colegii de lot. Avem o garnitură tînără, ambițioasă, am muncit mult în ultimul an. Cred că e momentul în care pot să se ivească roadele.

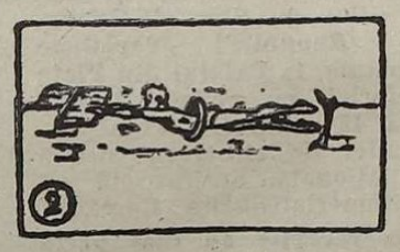
— Pornind de la discuția inițială, iar pe de altă parte, ca viitor antrenor: poți întrezări vreun posibil „supergreu" de valoare în luptele noastre?

— Ar fi. De pildă Olaru, Hanu. Ar putea fi... Dar trebuie să muncească mult pînă la... a fi. Cred însă în talentul lor și-i aștept... să-mi dea mai mult de furcă. Oricum însă, îi anunț de pe acum că nu am de gînd să plec de pe saltea înainte de a depăși cifra de titluri naționale, să nu spun a lui nea Martinescu, dar a lui Victor Dolipschi în orice caz!

Sorin SATMARI

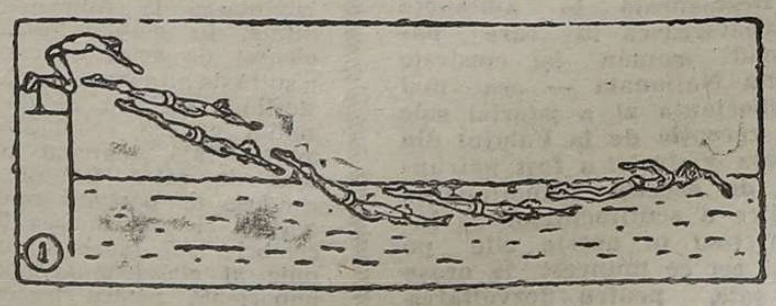
Pag. a 2-a/*Sportul*

Învățați și practicați înotul! (VII)



După ce începătorul va executa fără frică cele 9 exerciții principale, el va putea continua să-și fixeze deprinderile prin: a) repetarea sumară a suitei celor 9 exerciții; b) învățarea unor noi mișcări ale unuia sau ale mai multor procedee sportive. Această ultimă secvență, prin care se învață și se perfecționează tehnica regulamentară, este compusă din b 1 — exerciții de **înot școală** și b 2 — **exerciții de distanță/durată,** cu mișcări defalcate din tehnica globală (înaintare cu picioare și cu scîndura, înot cu exerciții în coordonare simplificată etc.), care redau atmosfera de antrenament.

Înotul-școală reprezintă secvențe scurte de înot în apnee (cu respirația reținută), în care apar succesiv principalele elemente tehnice care au fost deja învățate anterior în mod separat, iar acum sînt reunite sub forma coordonării globale; ele se execută din patru acțiuni, astfel: 1. **Startul** — printr-o formă de plonjare sau împingere de la perete; 2. **plutire pasivă** — prin efectul de inerție prilejuit de start; 3. înaintare activă — prin mișcări de picioare (pînă ce capul iese din apă), apoi și cu mișcări de brațe pe o distanță/durată dată de mărimea apneei; 4. după care execuția ia sfîrșit cu o pauză corespunzătoare (fig. 1). Înotînd în apnee, începătorul va dezvolta o formă specială de rezistență la lipsa aerului (înot hipoxic), iar inexistența mișcărilor de respirație (mai ales la craul) va asigura condiții perfect simetrice de mișcare. Înotul hipoxic (b 1) obligă începătorul să perfecționeze respirația. O indicație importantă este ca exercițiul de înot-școală să fie realizat, în prima fază, în apnee activă (reținerea voită a aerului), urmată de faza apneei pasive, cînd aerul este expirat profund și prelung (**regula nr. 1** a practicării înotului — expirația!). Atunci cînd, după mai multe repetări de înot-școală, oboseala apare firesc, se va trece la exercițiile de antrenament cu mișcări simple cunoscute (b 2).



Exercițiile de distanță/durată reprezintă secvențe lungi de înot cu mișcări simple și cunoscute din lecțiile anterioare (fig. 2). Ele sînt foarte importante pentru creșterea capacității de efort, constituind suportul viitor al exersării tehnicii globale de concurs, a fiecărui procedeu învățat. Prin ele culminează progresia învățării înotului, care a debutat cu exercițiile de obișnuire, apoi cu cele de plutire și „călcarea apei", cu exercițiile de înot spate, cu înotul-școală și în final cu exercițiile de înaintare, care reprezintă adevăratul antrenament.

Prof. **Mircea OLARU**
Desenc de prof.
Alexandrina OVEZEA